摄影入门

拍出清晰照片的要诀

目录

正确的拍摄姿势 2
· 三角形稳定支撑 2
· 双肘轻靠身体 3
· 双脚不要并排站立 4
清晰拍摄的重要概念——安全快门 4
· 什么是安全快门 5
· 怎样计算安全快门 5
正确使用三脚架 7
长时间曝光拍摄，三脚架是不可或缺的装备 7
大致估算需要使用的高度，先从最粗的脚管放开 8
细管的支撑力较弱，先放开细管是不正确的方式 9
三脚架要完全张开并锁定 10
三脚架不完全张开会大大降低稳定性 11
在脚管全部伸长而高度仍不足，再升起中柱 12
三脚架高度不足时，直接升起中柱也会降低稳定性 12
不同环境和角度下的拍摄姿势 12
半蹲身体利用膝盖支撑肘部，达到稳定相机的目的 14
坐在地上利用膝盖支撑双肘，获得很好的稳定性 14
利用可以倚靠的物体支撑身体 15
借助石头、栏杆、墙壁等平台支撑相机 15
趴在地上利用身体和双肘支撑相机 15
使用独脚架 15
· 独脚架的适用场景 16
· 正确地使用独脚架 17
弱光环境下提高ISO 18
DSLR的ISO菜单设置 18
相机上的ISO设置 19
按下快门的正确方法 19
半按快门键让数码相机自动对焦，已合焦的自动对焦点短促闪烁红光 19
使用快门线 20

VISIT…

·摄影入门解密 拍出清晰照片的要诀

拍摄照片时，最基本的要求就是清晰。怎样拍摄出一张清晰的照片？这也是很多初学者遇到的最多的一个问题。要拍摄一张清晰的照片，一般须做到：掌握正确的持机方法，采用较高速度的快门速度，三脚架要放稳，按快门的动作要轻。本章详细阐述这些相关的知识。

正确的拍摄姿势

正确持机是拍摄清晰照片的第一步，采用正确的站立姿势可以稳定相机，避免相片出现模糊的问题，同时，也可以减轻长时间拍摄过程中产生的疲劳。否则出现晃动，再好的相机也难以拍出清晰的照片。

·三角形稳定支撑

双手持机，眼睛靠近取景器目镜，构成三角形稳定支撑

首先我们来看看一般的标准姿势，站立拍照是最常遇到的情况。右手抓紧相机手柄，双肘轻靠身体。左手托住镜头与机身下方的位置，将相机贴紧面部，眼睛靠近取景器目镜，构成三角形稳定支撑。

·双肘轻靠身体

将双肘轻靠身体，可以有效地避免手持相机产生的晃动
双肘悬空容易造成晃动，所以在拍摄时应该将双肘轻靠身体，可以有效地避免手持相机产生的晃动。

·双脚不要并排站立

双脚不要并排站立，重心放在右脚
为保持姿势稳定，双脚不要并排站立，应该一只脚前跨半步。尽量将重心放在右脚上，这样右手在按快门时，可以减少无谓的晃动。

清晰拍摄的重要概念——安全快门

拍出清晰照片的另外一个简单方法是使用 1/125~1/500s较高的快门速度。您可能会有这样的拍摄体验：在光线昏暗的环境下，如果不启用闪光灯，拍摄的照片很容易出现拍虚的情况；采用镜头的长焦端拍摄，也很容易出现拍虚的情况。

暗光环境和长焦拍摄，很容易出现拍虚的情况

为什么会出现这样的问题？这是因为拍摄时的快门速度没有达到安全快门，手的抖动就会直接反映到照片中，导致出现拍虚的情况。

·什么是安全快门

什么是安全快门呢？简单地说，就是保证手持稳定拍摄的快门速度。高于这个快门速度，就能够保证手持拍摄的稳定性；低于这个快门速度，手的晃动可能会造成照片拍虚。

·怎样计算安全快门

快门速度是以秒来衡量的。那么，什么样的快门速度才能称得上是安全快门速度呢？实际上，安全快门并非是一成不变的，它与所使用的镜头焦距密切相关。安全快门速度是焦距的倒数，也就是安全快门速度=1/焦距。例如，如果在佳能EOS 30D上使用一支 50mm的镜头，那么 1/80s就是安全快门（因为EOS 30D的焦距转换系数为 1.6，所以 50mm的镜头的实际等效焦距是 80mm）。如果选择 1/125s或者 1/250s的快门速度，能够保证拍摄的稳定性。反之，如果选择 1/30s的快门速度，则有可能会出现“拍虚”的情况。

使用 50mm 的镜头，1/80s 就是安全快门

如果换上一支 100mm 的镜头，那么 1/160s 以上的快门速度才能保证拍摄的稳定性。当然，不是说一定会出现拍虚的情况，只是出现这种情况的可能性大大增加了。

使用 100mm 的镜头，1/160s 以上的快门速度才能保证拍摄的稳定性

镜头的焦距越长，安全快门的速度就越高，所以长焦镜头一般都带有光学防抖功能。没有使用无光学防抖功能的长焦镜头，在拍摄时，要尽可能使用三脚架或者独脚架稳定机身。如果既没有光学防抖功能，又没有脚架，还可以提高DSLR的感光度，让快门速度提高，以达到减少抖动的目的。

正确使用三脚架

为了获得清晰的拍摄效果，即使在光线充足的情况下，至少要使用 1/60s以上的快门速度才能消除手持相机晃动的干扰。所有的DSLR相机在拍摄时都能够显示所使用的快门速度和光圈大小数值，当快门速度小于 1/60s时，尤其是光线条件较差时，需要使用三脚架固定相机或者强制开启闪光灯。

长时间曝光拍摄，三脚架是不可或缺的装备

在流水和夜景拍摄中，长时间曝光和间隔曝光是普遍采用的手法。一款质量上乘的三脚架，更是不可或缺的装备。

大致估算需要使用的高度，先从最粗的脚管放开

细管的支撑力较弱，先放开细管是不正确的方式

三脚架要完全张开并锁定

三脚架不完全张开会大大降低稳定性

在脚管全部伸长而高度仍不足，再升起中柱

三脚架高度不足时，直接升起中柱也会降低稳定性

三脚架看似简单，但大多数人并不能够正确使用。这里介绍一下三脚架的正确使用方法和注意事项。

不同环境和角度下的拍摄姿势

如果您觉得携带三脚架比较麻烦， 在拍摄现场也可以就地取材，借助石头、栏杆、树干、墙壁等固定物来支撑、稳定身体和机器。

半蹲身体利用膝盖支撑肘部，达到稳定相机的目的

坐在地上利用膝盖支撑双肘，获得很好的稳定性

利用可以倚靠的物体支撑身体

借助石头、栏杆、墙壁等平台支撑相机

趴在地上利用身体和双肘支撑相机

使用独脚架

独脚架用一根腿来替代标准三脚架的三根腿。独脚架易于携带、易于来回移动、比三脚架更轻，更少约束和更加快捷，非常适合轻便户外数码摄影。但是独脚架并非三脚架的替代品，对于真正的低亮度曝光，三脚架仍然是唯一的选择。独脚架的意义在于：在提供相当程度的便携性的同时，把安全快门速度放慢 3 挡左右。长时间的曝光，比如说 1s以上的快门速度，这就不适合使用独脚架了。

独脚架

·独脚架的适用场景

实际上，独脚架能抓住手持或者使用三脚架所不具备的一些摄影机会。那么什么时候我们需要一个独脚架呢？

比如，一群人在室内拍摄模特儿，想要使用长焦获取虚化背景的效果，又不能用闪光灯破坏现场光线影响别人，也没有机会挤到最前面架起三脚架慢慢拍，这时候灵活机动的独脚架就派上大用场了。即使是1/50s的快门速度也可以安心地使用200mm长焦镜头。

再比如，到山顶拍摄美丽的日落日出，扛着一个大型三脚架爬山非常耗费体力，这时候选用一款既可以作为登山手杖，又可以稳定相机的独脚架就非常合适了。

在室内拍摄一刻不停的宠物时，使用三脚架很难灵活快捷地随时调整位置和拍摄角度，这时候独脚架也可以大显身手。

·正确地使用独脚架

正确地使用独脚架，是获得最大限度稳定性的重要因素。以下列出了 5 个要点。

1、尽量延伸独脚架，直到相机与视线平齐。

2、左手用力握住独脚架，稍向下用力。尽可能给左手臂找一个依靠物，在有依靠的情况下，独脚架甚至可以把安全快门速度放慢 4～6 挡。

3、在泥土地上，如果独脚架装配有钉脚，一定要把它插进泥土里。

4、手应该握在独脚架的最上方。

5、尽量保持独脚架的垂直。

弱光环境下提高ISO

ISO感光度是衡量传统相机所使用胶片感光速度标准的国际统一指标，它反映了胶片感光时的速度。数码相机并不使用胶片，而是通过感光器件CCD或CMOS及相关的电子线路感应入射光线的强弱。为了与传统相机所使用胶片的感光速度统一计量单位，才引入了ISO感光度的概念。同样，数码相机的ISO感光度同样反映了其感光的速度。

DSLR的ISO菜单设置

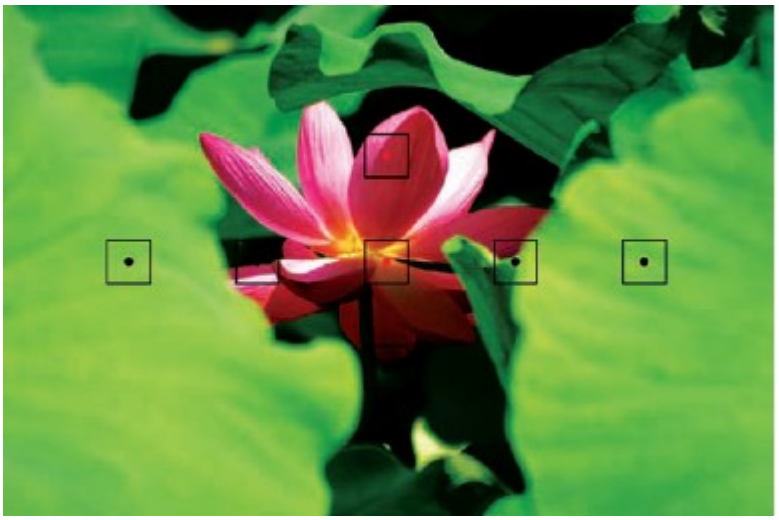
选择更高的 ISO 感光度，在光圈不变的情况下能够使用更快的快门速度获得同样的曝光量。因此，在光线比较暗淡的情况下进行拍摄，可以选择较高的 ISO 感光度。但是，在高 ISO 设置下，CCD（CMOS）将光线作为接收信号接收并输出的过程中会使图像产生噪点和杂色。不同品牌和型号的 DSLR 在高 ISO 设置下，画质表现不一，应当经过试验，将 ISO 设置控制在画面质量可以忍受的范围内。

相机上的ISO设置

因此，当现场光线条件不能满足拍摄需要时，应当首先考虑辅助光（闪光灯和反光板）的应用，在无法使用辅助光时再考虑三脚架的使用，最后才考虑提高ISO感光度的办法。

按下快门的正确方法

对于初次使用数码相机的用户而言，需要特别注意的是“半按快门”的技巧。很多初次接触数码相机的用户在取景完成后，就直接按下快门键，“咔嚓”一声完成拍摄，这种方式拍摄的照片多半不清晰，没有焦点。正确的拍摄方法是：先半按快门键让数码相机自动对焦，已合焦的自动对焦点短促闪烁红光。同时，相机会发出提示音，并且取景器中的合焦确认指示灯会亮起。



半按快门键让数码相机自动对焦，已合焦的自动对焦点短促闪烁红光

这时，我们会看到取景器中画面的主体变得清晰了。接着，完全按下快门键，听到快门“咔嚓”一声清脆地响过，液晶屏幕上显示出拍摄的画面，才能再移动相机。

需要注意的是，半按快门键聚焦后，按下快门的瞬间不要用力过重，否则仍会引起晃动，力量适度能按下快门即可。另外，最好不要按下快门后就立刻松开食指弹起快门，应该慢慢消减食指力度使快门逐渐弹起。如果条件允许，最好用三脚架固定好相机，将人为抖动的因素影响降到最低。

使用快门线

安装在相机上的快门线

快门线是一个相当实用的小附件，它以线控的方式控制相机拍摄，避免接触相机表面引起震动。拍摄夜景时，即使在使用三脚架、按下机身快门的时候，也难免会产生震动而影响拍摄。而快门线则解决了这个问题，只需要轻按快门线上的快门，即可拍摄。